

Makanan Yang Aman Bagi Penderita Maag



Jika Anda dinyatakan positif menderita sakit maag, sebaiknya kenali jenis-jenis makanan yang tidak mengganggu maag Anda.

Kuncinya: makanlah dalam porsi kecil dengan frekuensi yang sering

Dalam buku **50 Ways to Relieve Heartburn, Reflux, and Ulcers**, M. Sara Rosenthal menyarankan penderita maag untuk mempertimbangkan makanan yang dapat mengurangi serangan nyeri lambung, seperti kentang, pisang, brokoli, dan bubur. Selain dapat menetralkan asam lambung, makanan tersebut juga dapat memberi rasa kenyang yang lebih lama.

- **Kentang** adalah sumber karbohidrat yang baik dan mampu memberikan rasa kenyang yang cukup lama. Bubur kentang atau jus kentang yang bersifat basa di pagi hari bermanfaat untuk menetralkan asam lambung sebelum Anda menyantap makanan lain.
- **Pisang Masak** adalah salah satu jenis buah-buahan yang mengandung kalium, selain melon, pepaya dan tomat. Kalium yang dikandung dalam buah-buahan tersebut bermanfaat menyeimbangkan pH (derajat keasaman) di dalam lambung. Pisang juga mampu memberi rasa kenyang sehingga amat baik dikonsumsi di antara waktu makan. Selain itu, pisang juga kaya akan *potasium* yang mampu menormalkan peningkatan tekanan darah akibat serangan stres.
- **Brokoli** merupakan sumber kalium dan sulfur yang baik. Sulfur mampu berperan sebagai antioksidan pelindung lapisan dalam kulit lambung. Brokoli juga kaya akan vitamin C yang baik untuk memelihara stamina tubuh. Makanan lain yang mengandung sulfur adalah **bawang merah** dan **bawang putih**.
- **Bubur Ayam** bagi penderita sakit maag akut sangat berguna untuk mencegah dan meringankan serangan rasa sakit. Sebaiknya hindari sate jeroan yang sulit dicerna, namun sebagai penambah rasa boleh ditambahkan telur rebus, kecap dan sedikit kerupuk.
- **Lidah Buaya** bermanfaat meredakan panas dalam dan mempercepat penyembuhan luka. Kandungan saponinnya mempunyai kemampuan antiseptik, sedangkan kandungan antrakuinon dan kuinonnya berkhasiat sebagai antibiotik, penghilang rasa sakit dan merangsang pertumbuhan sel baru pada kulit. Selain itu, kandungan mukopolisakarida di dalam lidah buaya juga berguna untuk memulihkan radang, termasuk radang saluran pencernaan dan *arthritis*.

<http://pantanganmakanan-makanansehat.com/pantangan-makanan-penderita-maag>